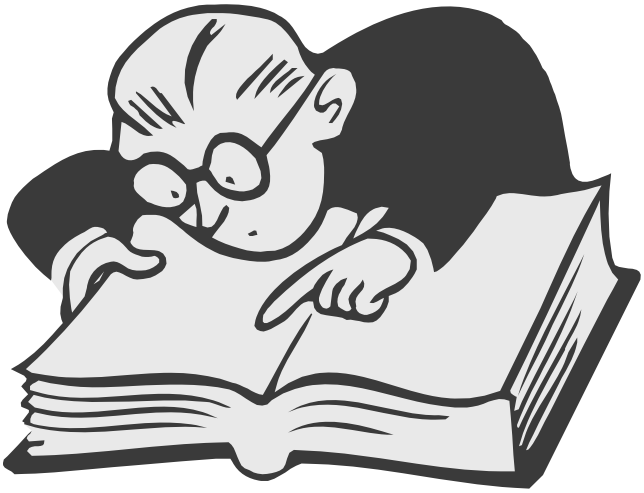
Les révisions



Mode d'emploi

Table des matières

Les révisions… ça ne s'improvise pas! ……...p 2
Ta méthode de travail

Stop ou ...encore?……...p 10
Ton rythme travail/détente

Bon appétit…….p 13
Bien manger, un atout pour les révisions

No stress, no drugs…….p 16

Fais appel à l'équipe……..p 19

Tu es étudiant, les examens approchent…….. et tu ne sais pas très bien comment les aborder !

La brochure rappelle des principes généraux, mais parfois trop vite oubliés, des conseils qui pourront te permettre d'obtenir le meilleur rendement de tes capacités intellectuelles.

> Au delà des « trucs » et conseils concrets, rappelle toi que les examens sont là surtout pour tester tes compétences

les révisions ....ça ne s'improvise pas!
Ta méthode de travail

Comment étudies-tu?

Dans chaque série de propositions, choisis celle qui te correspond le mieux. Ensuite, compare tes réponses aux résultats qui se trouvent à la fin de ce chapitre, page 9

1. Face aux matières à étudier, tu réagis en te disant :

a. Il sera encore temps de me tracasser la veille
b. À chaque jour suffit sa peine
c. Ma stratégie est au point, mon temps est structuré

2. Au niveau des méthodes, les révisions pour toi, c'est :

a. Un long fleuve tranquille
b. Des tonnes de feuilles que tu ne sais pas par quel bout aborder
c. Un livre de recettes que tu consultes selon tes envies et tes besoins, pour trouver les méthodes qui te conviennent le mieux

3. Tu étudies :

a. Directement dans tes cours
b. À partir de résumés des copains ou en te basant sur leurs « tuyaux »
c. Sur des plans et schémas que tu as concoctés toi-même

4. Juste avant un examen :

a. Tu étudies vite un dernier chapitre
b. Tu t'informes des questions posées
c. Tu stresses comme un malade
d. Tu t'isoles et tu respires un bon coup

rien ne sert de stresser,
il faut s'organiser à temps

Ta méthode de travail

Il te sera très utile de comparer tes notes de cours avec celles de tes compagnons.

❶ **Construire ton planning**

Il peut être intéressant de prévoir des jours de récupération.

◊ **Planning :**

commence par inscrire dates et heures des examens, c'est la seule chose de fixe.

Pour le reste, que tu sois du matin, du midi, ou du soir, tu as toute la place pour prévoir des **périodes de révisions intenses et des périodes de détente**.

Ne néglige pas : un match de foot avec les copains, du lèche-vitrines avec les copines, un cinéma ou un resto en amoureux. C'est aussi important que les périodes de révisions proprement dites et ça améliorera ton rendement.

◊ **Rendement :**

En moyenne, un adulte peut rester concentré efficacement pendant 50 minutes

Révise en prévoyant des **pauses régulières mais pas trop longues.**

Pour conserver une certaine fraîcheur intellectuelle,
tu peux **alterner les matières** en faisant suivre un cours « difficile » par un autre que tu apprécies plus.

❷ **où étudier ?**

Dans un endroit ou tu sais que tu peux avoir de bonnes performances.

Un camp retranché

Certains sont facilement distraits et ont besoins de calme pour être performants. Si tu es dans ce cas;

veille à un bon éclairage (naturel si possible) pour ne pas fatiguer tes yeux, et à aérer la pièce.

Faire bloc pour réviser

Certains ont besoins d'une présence pour être efficaces.
Le travail en groupe est bénéfique à condition de :

se tenir à une discipline collective assez stricte et de bien choisir avec qui étudier
Expliquer une partie de matière à un copain ou une copine est un bon moyen de révision.

❸ Les résumés, il n'y a que ça de vrai !

> Résumer un cours, à condition de le faire sérieusement, c'est déjà étudier.

Résumer, c'est ne garder que l'essentiel de la matière et **l'exprimer avec ses propres mots.**

◊ comprendre avant de résumer

Pour résumer efficacement, **il faut d'abord avoir compris le contenu des cours.**

> Organise les idées en gradins, emploie des couleurs, encadre les lois, les règles, ou les définitions importantes

◊ Comment fonctionne ta mémoire?

Ta mémoire à long terme est beaucoup plus performante que ta mémoire à court terme.

Ta mémoire enregistre mieux les idées, les structures, le sens de la matière que les mots.

Tu peux aider ta mémoire avec d'autres « trucs » :

- Moyens mnémotechniques
(l'accent de cime est tombé dans l'abîme)
- Les analogies (ressemblances, rapprochements) et les contrastes
- Les anecdotes racontées par le prof à propos de la matière

◊ **Des oreilles , des yeux ou des…mains?**

Il existe plusieurs types de mémoire :

◊ **Derniers conseils avant l'épreuve**

- Certains étudient mieux en récitant oralement leur cours, ils ont une mémoire auditive.
- D'autres préfèrent visualiser leur matière sous forme de plan, ils ont une mémoire plus visuelle.
- D'autres encore doivent « manipuler » des liens avec la réalité, dessiner , écrire, trouver des exemples,…

Pour intégrer une information , ils ont ce qu'on appelle une mémoire « kinesthésique ».

La veille de l'examen, l'idéal est de s'attacher à la structure globale de ton cours et de revoir l'un ou l'autre chapitre plus important.

Au delà de ton envie de revoir tout de A à Z, n'oublie pas **l'importance de te présenter « en forme » à ton examen.**

Rien de tel qu'une bonne nuit de sommeil pour avoir les idées claires

❹ **En cas d'examen oral**

te mettre en situation d'examen seul ou face à un co-pain te sera utile.

tente de te relaxer au calme (tout simplement en respirant une bouffée d'air frais ou en imaginant ton prof dans des situations cocasses).

Une fois sa 1 ère question posée, réfléchis quelques secondes avant de plonger pour structurer ta réponse.

En cas de doute, reformule la question avec tes propres mots pour vérifier si tu l'as bien comprise

◊ **Quelques petits trucs:**

- commence ta réponse par un plan de divers éléments que tu vas ensuite développer,
- exprime toi correctement,
- essaye d'être expressif,
- n'utilise que des mots dont tu connais le sens,
- amène des éléments que tu maîtrises assez,
- reste attentif aux suggestions du prof,
- privilégie le bon sens à l'érudition,
- utilise et commente des exemples (mais sans excès)

❺ *En cas d'examen écrit*

◊ **Quelques petits trucs:**

- prévois un en-cas qui te permettra de faire un petit break et le plein d'énergie

- ne commence pas à répondre dans les 3 secondes après avoir reçu ton questionnaire d'examen,

- examine le nombre de questions auxquelles tu dois répondre et le temps dont tu disposes,

- lis chaque question attentivement pour être sur d'avoir bien compris,

- inscris également sur une feuille de brouillon un plan de ta réponse, mais garde toujours un œil sur le chrono pour ne pas être pris par le temps en fin d'examen.

Dernier conseil:

- Si tu n'as pas compris la question, n'hésite pas à demander des précisions à l'examinateur.

- Dans le cas de questions à choix multiple, sois attentif aux consignes de cotation: il vaut mieux s'abstenir de répondre que de donner 1 réponse fausse pénalisante.

- Ne néglige pas la « forme » de ta réponse.

- Soigne la présentation de ta feuille d'examen! Cela montrera au correcteur que tes idées sont claires, que tu sais où tu vas.

résultats de la page 2

1 a : 1 point; **1 b** : 2 points; **1 c** : 3 points

2 a : 2 points; **2 b** : 1 point; **2 c** : 3 points

3 a : 1 point; **3 b** : 1 point, **3 c** : 3 points

4 a : 1 point; **4 b** : 3 points; **4 c** : 1 point; **4 d**:3 points

- **si tu as entre 4 et 6 points :**

Nous te conseillons de réfléchir sur ta méthode de travail.
Avec un minimum d'adaptations, tu pourras augmenter ton rendement.
Lis attentivement ce chapitre, tu seras gagnant!

- **si tu as entre 7 et 10 points :**

C'est pas mal, mais tu peux mieux faire!
Tu connais déjà quelques « trucs et ficelles », mais tu n'exploites pas encore au maximum les possibilités d'une bonne méthode de travail.

- **si tu as 11 points et plus :**

Ok, tu sembles être un pro des révisions aux méthodes bien rodées.
Mais lis toujours le chapitre, il peut t'apporter des informations nouvelles.
Et puis, si tu connais d'autres trucs, tu peux toujours nous écrire: les bonnes idées, il faut les diffuser au maximum!

stop ou ...encore?

Comment rythmes-tu tes journées de révisions?

Dans chaque série de propositions, choisis celle qui te correspond le mieux. Ensuite, compare tes réponses aux résultats qui se trouvent à la fin de ce chapitre, page 12

1. a. Bloquer à mort, c'est ma devise.
   b. Entre 2 matières, je me dérouille les jambes.
   c. Je bosse non-stop pendant 3 jours, et puis je cale.

2. a. Plus rien ne compte, seulement étudier;cette période est une parenthèse dans ma vie.
   b. Un jour par exemple, c'est un coup de fil aux copains, un autre, je me balade avec la famille.
   c. Heureusement qu'il y a quelques pauses pour aérer les révision. Entre un match de Roland-Garros et un épisode de « friends », j'essaie de trouver quelques minutes pour étudier.

3. a. Je suis du matin mais je ne peux pas m'empêcher d'aller dormir tard.
   b. Du matin ou du soir, j'ai besoin de mes heures de sommeil pour tenir le coup.
   c. Il paraît qu'il faut réviser tard dans la nuit;j'essaie, j'essaie mais je n'y arrive pas.

4. a. Tous mes copains étudient jusqu'à 3 heures du matin. Moi, j'aimerai bien dormir, mais ils font trop de bruit, alors, je me relève pour faire la nouba avec eux.
   b. J'étudie mieux le soir mais je me sens coupable et je mets mon réveil à 6 heures du matin.
   c. Je suis comme un sportif: je vais dormir à 10 heures et je me lève frais et dispos à 7 heures.

Ton rythme de travail/ détente

La détente et le repos sont des ingrédients pour des révisions réussies.

Pour maintenir à son top la qualité de travail intellectuel, pense à te détendre et à te reposer régulièrement.

Dès le début des révisions, tu peux réserver aux activités que tu aimes pratiquer, une place de choix dans ton planning : elles t'aideront à garder un bon moral et à rester en forme.

◊ **<u>« bonne nuit, les petits… »</u>**

Une question à te poser est « quel est mon rythme ? Suis je un couche-tôt ou un couche–tard? »

Certains étudient mieux le matin, d'autres le soir.
A toi de te situer et de planifier tes journées d'études en conséquence.

Veille à respecter ton quota idéal d'heures de sommeil.
Observe les signaux de ton corps qui t'avertit lorsque tes limites sont dépassées.
A toi de connaître tes besoins en la matière et d'en tenir compte dans ton planning

◊ **<u>le sommeil travaille pour toi!</u>**

C'est une mauvaise tactique de réduire ton temps de repos

Pendant le sommeil, ton cerveau continue de travailler, il remet de l'ordre dans tes idées……
Les batteries doivent se recharger.

◊ **« allô, maman dodo? »**

Si tu n'arrives pas à dormir convenablement, tu peux faire appel à quelques principes qui favorisent un sommeil serein:

- Rien de tel qu'une activité physique pendant la journée comme un jogging ou une balade
- Te détendre 30 min au moins entre l'étude et le moment ou tu vas dormir
- Dormir dans un endroit calme et silencieux
- Si nécessaire, change de lieu……ou mets des boules Quies!

Résultats de la page 10

1 a :1 point; **1 b** : 3 points; **1 c** : 1 point
2 a : 1 point; **2 b** : 3 points; **2 c** : 1 point
3 a : 1 point; **3 b** : 3 points, **3 c** : 1 point
4 a : 1 point; **4 b** : 1 point; **4 c** : 3 points

- **si tu as entre 4 et 6 points** :

Ce chapitre te concerne certainement.
Attention, réviser à mort est dangereux et il vaut mieux doser son effort pour tenir la distance!

- **si tu as entre 7 et 10 points :**

Tu tiens déjà compte de ton rythme physiologique, tu es conscient de la nécessité de te détendre mais peut être l'une ou l'autre des idées qui suivent pourra-t-elle améliorer ta vie pendant cette période.

- **si tu as 11 points et plus :**

Bravo tu as trouve ton rythme.
Transmets nous tes trucs et ficelles pour que nous puissions en faire part aux autres étudiants.

bon appétit

Bien manger un atout pour les révisions?

Comment manges tu pendant les révisions?

Dans chaque série de propositions, choisis celle qui te correspond le mieux. Ensuite, compare tes réponses aux résultats qui se trouvent à la fin de ce chapitre, page 15

1. a. Pas le temps de chipoter, je vais au Quick un jour, à la friterie du coin un autre jour .
   b. Maman me mitonne mes plats préfères
   c. J'aime prendre le temps de cuisiner, ça me délasse
   d. A tour de rôle avec les copains, on se fait à manger. C'est super:en 1 heure, j'ai mangé un bon repas et c'est chaque fois différent.

2. a. Je mange vite fait entre 2 bouquins à mon bureau
   b. Le repas, c'est le break, ça me change les idées
   c. Pas le temps de m'arrêter pour manger, ce qui compte c'est étudier.

3. a. Je grignote tout le temps: chocolat, chips, chocolat, chips, je ne peux pas m'arrêter
   b. Du chocolat, des fruits, des biscuits, des carottes crues, du yaourt, c'est si bon de varier les plaisirs
   c. A chaque fin de chapitre, c'est un rite, je m'offre une récompense: j'ai des fruits au frigo, et peut être que demain je m'offrirai une glace ou une pâtisserie

4. a. J'ai tellement la trouille que je bois une chope ou un apéro toutes les 2 heures
   b. La journée, je carbure au café et au coke; 2, 3 litres par jour, c'est ma moyenne
   c . Du jus de fruits, de l'eau, du thé, ou du café, ça dépend. Parfois, avant d'aller dormir, je m'offre un extra : une bonne bière

5. a. La première chose que je fais le matin, c'est étudier
   b. Mon tiercé avant d'étudier: je me lève, je déjeune, je me douche
   c. Quand mon réveil sonne, le monde s'écroule

un étudiant en période d'étude consomme environ 2500 calories par jour

Voici quelques éléments importants pour une alimentation équilibrée, à décliner sur le mode qui te convient:

- Prendre 3 repas par jour dont un petit déjeuner et un repas chaud
- Prendre ses repas dans une ambiance détendue, loin du stress des révisions
- Consommer chaque jour au minimum un fruit et un légume frais
- Varier les en-cas: fruit, biscuit, légumes crus à croquer, crème, chocolat, yaourt, chips, soupe, morceaux de fromage, … rien n'est interdit à condition de ne pas abuser et de varier les plaisirs
- Boire 1 litre et demi à 2 litres par jour (plus s'il fait chaud) : de l'eau, des jus de fruits ou du thé (plutôt que du café)

Des aliments faciles à digérer t'aideront à garder la forme toute l'année et à étudier pendant les révisions

Nous te conseillons de ne pas prendre tes repas à l'endroit même ou tu étudies

Légumes de saison, la salade et les tomates peuvent être accommodées de différentes manières et constituent des repas légers équilibres et agréables

Résultats de la page 13

1 a : 1 point; **1 b** : 3 points; **1 c** : 3 points; **1 d**: 3 points
2 a : 2 points; **2 b** : 3 points; **2 c** : 1 point
3 a : 1 point; **3 b** : 3 points; **3 c** : 3 points
4 a : 1 point; **4 b** : 1 point; **4 c** : 3 points
5 a : 2 points; **5 b** : 3 points; **5 c** : 1 point

- **si tu as entre 5 et 8 points**,

Ce chapitre te sera très utile pour faire de ton alimentation un atout de tes révisions.

- **Si tu as entre 9 et 11 points**,

Tu veilles certainement à des aspects essentielles de ton alimentation mais tu peux encore faire mieux et découvrir d'autres aspects importants auxquels tu n'es pas sensible.

- **Si tu as 12 point s et plus,**

Bravo, peut être trouveras-tu dans ce chapitre des idées qui te mettront en appétit. N'hésite pas à nous envoyer tes trucs et recettes pour que nous les proposions dans notre prochaine édition

no stress, no drugs!

Des potions magique pour les révisions?

Comment considères tu les potions magiques?

Dans chaque série de propositions, choisis celle qui te correspond le mieux. Ensuite, compare tes réponses aux résultats qui se trouvent à la fin de ce chapitre, page 19

1.a. Je fume comme une cheminée, je ne peux pas m'empêcher de griller cigarette sur cigarette

b. Pour passer mes nerfs, je me dérouille les muscles

c. Ben oui, je fume mais j'en rajoute pas et c'est déjà pas mal par les temps qui courent

2.a. *C'est super en mai et juin;c'est vrai, parfois il drache mais il y a toujours moyen de prendre l'air*

b. J'ai besoin, de ma dose de tabac mais j'ai aussi besoin que ma fenêtre reste ouverte jour et nuit

c. Faut pas être claustrophobe si vous venez me voir, moi j'étudie en vase clos, je supporte pas les mouches!

3.a. Y'en a qui se plaignent d'avoir des trous de mémoire, je comprends après toutes ces pilules qu'ils avalent comme des « pétés ». Moi, ça ne me tente pas!

b. Moi, je suis du style « montagnes russes »: je m'angoisse, j'avale un tranquillisant, après 1 heure, je m'endors et pour étudier , c'est oblige, je dois prendre une demi-bouteille de coca et des vitamines

c. L'autre jour, un copain m'a conseillé un médicament; il paraît que c'est génial pour étudier plein de pages en peu de temps: c'est tentant…

4.a. ça allait bien, j'étais confiant et puis, depuis 2 jours, je n'arrive plus à dormir, c'est pas tenable, je vais aller voir mon médecin

b. Je ne manque pas de trucs pour m'en sortir : en cas de trouille, je respire profondément pendant 3 min en me rappelant un bon souvenir; si je ne sais pas dormir, je me prends quelque chose de chaud; si plus rien ne rentre, j e vais faire un tour, si...

c. Je suis paralysé par la trouille; seul le rosé me donne des idées

- N'augmente pas ta consommation de tabac et de caféine
- Aère régulièrement ton lieu de révision (la mémoire se nourrit d'oxygène)
- Prends l'air

Outre l'efficacité douteuse des médicaments, il est plus important pour bien réussir de se présenter « frais et dispos » à son examen que d'avoir étudié jusqu 'au bout de la nuit

- Se sentir en forme, cela donne de la confiance en soi, c'est le premier pas vers la réussite
- Si tu t'angoisses, si tu n 'arrives pas à dormir, parles-en à tes amis, offre-toi une détente que tu apprécies et si nécessaire, va voir ton médecin qui pourra te conseiller utilement sans nécessairement te prescrire un médicament. En tout cas ne prends pas n'importe quoi (même si tes copains trouve cela génial!)

Des effets secondaires que tu ignores pourraient compromettre ton travail

Résultats de la page 19

1 a : 1 point; **1 b** : 3 points; **1 c** : 2 points
2 a : 3 points; **2 b** : 2 points; **2 c** : 1 point
3 a : 3 points; **3 b** : 1 point; **3 c** : 2 points
4 a : 2 points; **4 b** : 3 points; **4 c** : 1 point

Si tu as entre 4 et 7 points,

Lis d'urgence ce chapitre; nous ne te demanderons pas de devenir un enfant de chœur mais si tu continues comme tu es parti, tu risques gros pour tes révisions ...et pour toi

Situ as entre 7 et 10 points,

Ok, il y a parfois des couacs mais quelques informations pourront t'aider à y voir plus clair

Si tu as 11 points et plus

Chapeau, peut être penses-tu à l'une ou l'autre expérience que tu as vécues qui pourraient aider d'autres étudiants. N'hésite pas à nous les raconter!

fais appel à l'équipe!
Les révisions, un sport collectif

C'est vrai, en période de révisions on travaille beaucoup, on passe de longues heures à sa table de travail.
On rencontre donc moins de gens qu'en temps « normal ».
Et c'est le moral qui risque d'en prendre un coup!

Tu as sans doute déjà entendu parler de la méthode coué.

Au lieu de te dire : « je n'y arriverai jamais », remémore-toi plutôt tes situations de succès, cela peut t'aider.

Pense plutôt à ceux qui réussissent qu'à ceux qui ratent, ne te laisse pas influencer par les éternels inquiets, les angoissés et les défaitistes, prends plutôt exemple sur ceux qui ont le moral

Avec la fatigue, le stress des examens, la panique peut t'inciter à vouloir tout laisser tomber et miser sur la deuxième « session »en te disant que tout sera plus facile en septembre, mais ça vaut la peine de s'accrocher.
Dans le pire des cas, tu obtiendras des dispenses pour une seconde session… et tu auras surtout le bénéfice de l'expérience